

В своем уме

Как заботиться
о собственной психике
каждый день



книга-практикум

Дарья Варламова

автор бестселлера «С ума сойти»

Дарья Варламова

**В своем уме. Как заботиться о
собственной психике каждый день**

«Альпина Диджитал»

2021

Варламова Д.

В своем уме. Как заботиться о собственной психике каждый день /
Д. Варламова — «Альпина Диджитал», 2021

ISBN 978-5-96-147417-6

Журналистка и автор бестселлера «С ума сойти» Дарья Варламова – «продвинутый пользователь» в вопросах самопомощи, она научилась продуктивно жить с биполярным расстройством. Для книги-практикума Дарья подобрала и проверила техники, которые помогут сохранять эмоциональный баланс, входить в ресурсное состояние, поддерживать самооценку, а иногда вовремя заземлиться, чтобы пережить кризис. Отдельная глава посвящена советам по тайм-менеджменту для хаотиков – людей с неравномерной работоспособностью, испытывающих дефицит внимания. Упражнения и алгоритмы поведения рассчитаны на читателей с диагностированными психическими расстройствами и тех, кто хочет улучшить уровень самоорганизации, научиться управлять эмоциями и поддерживать жизненный тонус.

ISBN 978-5-96-147417-6

© Варламова Д., 2021

© Альпина Диджитал, 2021

Содержание

Введение	6
Глава 1	9
Как разобраться в своих ресурсах	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Дарья Варламова

В своем уме. Как заботиться о собственной психике каждый день

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Е. Кунина*

Корректоры *М. Смирнова, Е. Аксенова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *iStock.com*

© Дарья Варламова, 2021

© ООО «Альпина Пабlishер», 2021

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Введение

Дорогой читатель!

У вас в руках – логическое продолжение книги «С ума сойти! Путеводитель по психическим расстройствам для жителей большого города»¹. После ее выхода мы с моим другом и соавтором Антоном Зайниевым получили много писем от читателей, в которых те рассказывали, как книга помогла им понять собственные проблемы с психикой и обратиться к специалистам. Получить такую обратную связь было очень ценно для нас. В то же время мне стало понятно, что для людей важны не только научные факты, как мне изначально казалось, но и рассказы про субъективный опыт жизни с психическим расстройством. Однажды мы с Антоном выступали с лекцией в Дубне, и один из слушателей попросил меня описать, каково это, когда депрессия начинает проходить. Я стала вспоминать свои ощущения и сказала, что это как будто грязное окно протерли салфеткой и в него начали попадать солнечные лучи. И с каждым днем окно становится все чище и яснее. И я видела по его глазам, что мое описание много значило для него. После этого я начала добавлять в лекции небольшие описания своего собственного опыта.

Автобиографический жанр мне не близок – но хотелось сделать какое-то более прикладное продолжение книги, основанное на личном опыте. Я не специалист по психическому здоровью и не претендую на профессиональный уровень компетентности, но я считаю себя продвинутым пользователем в том, что касается обустройства своей жизни и работы с поправкой на психиатрический диагноз. Естественно, самопомощь и организация образа жизни не заменят работу со специалистом, но могут очень заметно приумножить дивиденды от нее, особенно если вы любопытны и склонны ставить на себе эксперименты и все оптимизировать, как я.

Вначале я завела телеграм-канал Chaotic Good, чтобы складывать туда разные полезные наблюдения и советы по селф-хелпу. А потом решила собрать их в книгу-практикум с чистыми страницами, на которых люди могли бы делать заметки: выполнять упражнения и записывать свои лайфхаки.

Кому это может пригодиться

Книга-практикум рассчитана как на читателей с диагностированными психическими расстройствами, так и на здоровых людей, которые хотят улучшить свою жизнь в том, что касается самоорганизации и управления эмоциями. Мне не кажется правильным позиционировать это издание как специализированный проект для людей с диагнозами, потому что психическое здоровье скорее спектр, чем бинарное состояние. Мы все в той или иной мере испытываем эмоциональные шатания, критикуем себя, прокрастинируем, беспокоимся и т. д., хотя в зависимости от уровня здоровья это в разной степени влияет на нашу функциональность.

Но, наверное, тут стоит сделать небольшой дисклеймер. Мне во многом повезло: у меня относительно мягкая версия биполярного расстройства (так называемый второй тип – без маниакальных фаз), меня поддерживает семья и друзья; кроме того, моего образования и навыков хватает, чтобы жить в Москве, где легче найти высококвалифицированных психиатров и нормально зарабатывать на фрилансе, обеспечивая себе подходящий график. Я понимаю, что далеко не у всех людей есть такие возможности – бывают более сложные психиатрические случаи и усугубляющие их жизненные обстоятельства. Тем не менее я надеюсь, что мои находки могут оказаться полезными для достаточно широкого круга читателей.

¹ Варламова Д., Зайниев А. С ума сойти! Путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого города. – М.: Альпина Паблишер, 2020.

Проблематика

Часть упражнений я придумала для себя сама благодаря курсам психотерапии, вначале когнитивно-поведенческой, а позже – экзистенциальной. Я пользуюсь помощью психотерапевта уже несколько лет – и могу с уверенностью сказать, что это очень важная часть здорового образа жизни, даже при наличии расстройства, во многом обусловленного серьезными физиологическими причинами (как в случае с биполяркой). И очень важной частью оказалась настройка образа жизни и различные практики самопомощи, которые я любовно подбирала из хороших источников и дополняла своими лайфхаками. Это не только дает ощущение управления собственной жизнью, но и является эффективным инструментом саморегуляции.

Я решила сгруппировать свои находки так, чтобы было видно, какие проблемы они помогают решить. Я сама много раз сталкивалась с этими трудностями и регулярно получаю подтверждения тому, что они интересуют множество людей:

● **Ресурсное состояние.** Как понять, что вы уже нуждаетесь в отдыхе, и узнать, какие виды и условия работы вас утомляют больше всего; как планировать рабочий график с поправкой на это; как более качественно отдыхать и как быстрее восстановиться, если вы уже выгорели.

● **Самопознание.** Упражнения, которые помогут разобраться в своих целях, ценностях и навязанных извне установках.

● **Работа с эмоциями.** Как выявить закономерности, управляющие вашими эмоциями, научиться разбираться в триггерах и быстрее переходить из состояния раздрая во что-то более конструктивное.

● **Самооценка, перфекционизм и самобичевания.** Как противостоять внутреннему критику, если он снова вас задалбывает.

● **Самоорганизация для хаотиков.** Как организовать рабочий процесс, если у вас дефицит внимания, неравномерная работоспособность и стандартные способы тайм-менеджмента у вас не работают.

● **Алгоритмы поведения на экстренный случай.** Упражнения и советы для ситуаций, когда все пошло не так. Как собрать свою «аптечку первой помощи» из доступных инструментов и о чем просить близких, чтобы получить адекватную поддержку.

Обычно я рассказываю своему психотерапевту Ольге, какие лайфхаки я использую, и то, что описано в блокноте, получило ее одобрение. Несколько заданий я взяла из полезных книг по психологии, например, «Гибкое сознание» Кэрл Дуэк² и «Как разговаривать с м*даками» Марка Гоулстона³. И, наконец, некоторые упражнения взяты из англоязычных гайдлайнов по самопомощи, составленных когнитивно-поведенческими и диалектико-поведенческими терапевтами. Список источников можно посмотреть в конце книги.

Как пользоваться книгой-практикумом

Упражнения рассчитаны на две недели – этого достаточно, чтобы попробовать ту или иную практику, понять принцип, на котором она зиждется, и прислушаться к ощущениям. Потом можно принять решение, продолжать или нет. Но худшее, что вы можете сделать, – прочитать книгу и *ничего не делать*, решив, что «это не мое». Нормально, если вам покажется, что практиковать какие-то методы, описанные в данной книге, глупо или неловко. Но попробуйте

² Дуэк К. Гибкое сознание: Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.

³ Гоулстон М. Как разговаривать с м*даками: Что делать с неадекватными и невыносимыми людьми в вашей жизни. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.

следовать им в течение хотя бы двух недель перед тем, как отказаться. Вполне возможно, что вы войдете во вкус. А если не желаете – постарайтесь сформулировать для себя, почему эта практика или упражнение вам не подходит. Возможно, проблема не в общем принципе, а в мелких деталях. И, немного скорректировав их, можно получить отличный результат.

Интереснее пробовать вместе с родными, друзьями или единомышленниками. Я узнала очень много любопытного, когда сравнивала ощущения от того или иного упражнения у себя и у своих подруг. Это помогало лучше понять собственные особенности и желания, прокачать эмпатию и почувствовать близость с другими людьми.

Желаю вам удачи и крепкого психического здоровья.

Глава 1

Ресурсное состояние

Когда у нас не получается воплотить свои желания, мы часто объясняем это нехваткой либо денег, либо времени. Но самая ценная валюта в нашей жизни – энергия. Высокий энергетический уровень помогает быстрее соображать, придумывать более оригинальные идеи, запускать новые проекты, не бояться сложных задач, получать удовольствие от работы и делать свою жизнь более продуктивной. А это, в свою очередь, приводит к тому, что вы больше зарабатываете и больше успеваете. Одно и то же количество рабочих часов не оправдывает затраченных усилий и истощит вас, если у вас низкий энергетический тонус, – и окажется достаточным для того, чтобы вы могли свернуть горы (и чтобы у вас еще остались силы на продуманный отдых и развлечения), если вы в хорошей форме.

Быстрые способы добыть энергию вроде решения выпить двойной эспresso поутру нам всем знакомы. Но для того, чтобы как можно дольше оставаться в тонусе, в первую очередь необходимо чуткое отношение к себе, к своему телу, эмоциям, индивидуальным свойствам, преимуществам и слабостям. На постсоветском пространстве, где по-прежнему звучат отголоски мифов о пятилетках и стахановском труде, прислушиваться к своим ощущениям и заботиться о комфорте все еще непривычная практика. Жизнь сурова, так что нечего с собой носить. Лучше сказать себе: «Соберись, тряпка!» – и из последних сил все сделать. В результате визуалы маются на совещаниях, совы плетутся на работу в восемь утра, интроверты сидят в опенспейсах – и это не делает работу всех этих людей эффективнее, не говоря уже об улучшении их самочувствия. Внимание к своим особенностям, стремление создать для себя наилучшие условия и сбалансировать труд и отдых – отнюдь не эгоцентризм и не избалованность. Это здоровое решение, которое принесет выгоду всем участникам рабочего процесса.

К счастью, наш больной безумный мир постепенно понимает, что старания успеть сделать все задуманное бессмысленны: в моду входит эссенциализм – образ жизни, который помогает достигать главного, отказываясь от того, что этому мешает.

Осознать ограниченность нашей энергии позволяет так называемая «теория ложек», основанная на метафоре, которую девушка, страдавшая системной красной волчанкой, придумала для того, чтобы описать подруге свою жизнь. Поскольку в тот момент под руку попались ложки, они были приняты за единицу энергии. Представьте, что у вас есть дюжина ложек и нужно отдавать по одной за каждое действие. Когда ложки заканчиваются, приходится отдыхать. За время отдыха и во сне запас пополняется. Теория ложек в основном применяется к людям с ограниченными возможностями, но чем больше я узнаю о мозговых и психических процессах, тем больше убеждаюсь, что она работает для всех – просто людям без хронических физических и ментальных заболеваний этих ложек выдается больше.

Как правило, мы не беремся оптимизировать свою жизнь, пока сильно не прижмет. А ограничения стимулируют к размышлениям и расстановке приоритетов. Поэтому человек малоэнергичный, но рациональный и хорошо понимающий, чего он хочет, может успеть намного больше, чем пышущий здоровьем живчик, который кидается делать все подряд.

Долгое время это было для меня неочевидным, пока я не узнала, что значит долго жить на энергетическом минимуме. Мой диагноз – биполярное расстройство – в первую очередь ассоциируется с «эмоциональными качелями» – перепадами настроения и мотивации. Но по мере того, как я исследовала себя и проходила лечение, перепады настроения значительно снизились. А вот что осталось прежним, так это ощущение неравномерной подачи энергии, как будто у тебя в голове то работает тусклая лампочка, то светит прожектор. А если мозг работает не в полную силу, становится сложнее соображать, принимать решения, ставить и выполнять

цели и управлять своими эмоциями. В депрессии мне часто не хватает «оперативной памяти» на самые простые вещи – я могу зависнуть при приготовлении простейшей еды и с трудом ориентируюсь на местности. А вот в гипомании я соображаю раза в два быстрее обычного и за день успеваю переделать кучу дел. Проблема в том, что в этом состоянии биполярный мозг берет энергию взаймы (примерно то же самое себе устраивают кокаиновые наркоманы – но они по крайней мере организуют себе приходы целенаправленно, а у нас они происходят непредсказуемо) и потом за это придется расплачиваться спадом.

Чтобы сделать свою жизнь более размеренной и продлить периоды эффективности, я решила, что буду постоянно отслеживать энергетический баланс и стремиться как можно больше времени находиться в ресурсном состоянии и не перерасходовать силы. Ниже – основные лайфхаки, которыми я пользуюсь.

Как разобраться в своих ресурсах

Для начала стоит понять, как у вас сейчас обстоят дела с энергетическим балансом. Что требует от вас наибольшего расходования сил и что лучше всего помогает восстанавливаться? Чтобы помочь вам справиться с этой задачей, я составила небольшой опросник и предлагаю вписать в него ваши ответы.

1. Есть ли в ваших внутренних и внешних ресурсах «дыры» – то есть факторы, которые вытягивают из вас энергию или вовсе не дают ее получать? Какие (проблемы со здоровьем, невыстроенные процессы на работе, отсутствие поддержки близких, неровный график сна и т. д.)?

Начинать именно с этого вопроса важно, потому что недостаток / нерациональное распределение энергии здорово мешает реализации любых намерений, даже если вы гениально составили список целей и придумали вполне реалистичный график их достижения (для человека в тонусе).

.....

2. На что влияет каждая из этих «дыр»?

Наша жизнь – сложная динамическая система, где одно цепляется за другое, поэтому, если какая-то часть жизни у вас сейчас не налажена, важно понимать, насколько она тянет за собой все остальные. Так, если вы плохо высыпаетесь, то можете хуже соображать, вам сложнее выстроить процессы на работе и т. д.

.....

3. Какая «дыра» сильнее всего влияет всю систему?

Допустим, у вас очень сложные, созависимые отношения с мамой, вы много общаетесь и часто конфликтуете. Из-за этих конфликтов вы сильно нервничаете, мало спите, чувствуете себя неуверенными в своих силах, начинаете прокрастинировать, заедаете стресс, набираете вес, ваше здоровье становится хуже и т. д.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.